



## 幼児期の歯みがき（3歳～4歳ころ）



### この時期はむし歯ができてやすくなります



3歳頃になると、乳歯が全部生えそろう、食べ物を噛む力(筋力)も大きくなってきます。大人と同じような食べ物やおやつが食べられるようになり、食の幅が広がります。お友だちとのおやつ交換をする楽しみも増え、色々な甘いおやつを食べる機会が増えます。



奥歯が生えてくると、奥歯の噛み合わせの溝や、歯と歯の間、歯ぐきとの境などに汚れが残りやすくなります。



仕上げ磨きは毎日してあげましょう。



自分で歯磨きする習慣をつけましょう。

☆ はじめは上手にできなくても、練習すれば上手になります。



歯と歯の間は糸ようじやデンタルフロスを使うときれいになります。



甘い飲み物を一日に何回も飲む習慣があると、むし歯ができてやすくなります。水分補給は水かお茶にするとよいでしょう。



## こんな時はどうしたらいいの？

<p>乳歯にむし歯ができて もいずれ抜けるので放 っておいても大丈夫？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳歯はむし歯になると進行が早く、広範囲に広がる特性があります。</li><li>・むし歯になって抜けると、永久歯が生えてくるスペースが充分でなくなり、歯並びに影響します。</li><li>・むし歯によって左右同じように噛めなくなると、バランスの取れた顎の骨の発育に影響します。</li></ul>
<p>自分で磨くようになったら仕上げ磨きはやらなくてもいい？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・お子さんだけでは、まだまだ十分によごれは落とせません。仕上げ磨きは必ずやってあげましょう。 (永久歯との生え変わりが終わる小学校高学年くらいまでは必要です。)</li></ul>
<p>子どもが使う歯ブラシはどんなものがいい？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・子どもが持ちやすいようにハンドルが太くまっすぐで、毛先は大きすぎず、まっすぐにカットされているものを選んでください。</li></ul>
<p>歯磨き剤はつけたほうがいいの？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ほとんどの歯磨き剤の中にはフッ素が入っていて、むし歯予防には効果があるので、お子さんが嫌がらなければ使った方がいいでしょう。</li><li>・子ども用の歯磨剤を豆粒くらいつけてあげてください。 飲み込みが心配な時は、ごく少量にしてください。</li></ul>
<p>保育園で歯科健診を受けていれば、歯科医院には行かなくてもよい？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・子どもの歯は柔らかいのでむし歯になりやすく、また生え変わりもあります。急速にあごの骨も成長します。 定期的に診てもらいと、むし歯や歯並びなど、小さな変化に気づいてもらえて、気軽に相談できます。 ケガなどの急なトラブルにも対応してもらえるので、かかりつけ歯科医を持つことをお勧めします。</li></ul>
<p>歯科医院で塗布するフッ素と歯みがき剤に入っているフッ素は何が違うの？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・フッ素薬剤の濃度が違います。 歯科医院で塗布するフッ素濃度は9,000ppm～と濃度が高いため、3～6か月おきの塗布を行ないます。 フッ素が配合されている歯みがき剤は低濃度（500ppmくらい）ですが、毎日、使用することで歯科医院でのフッ素塗布と同じ位、効果を得ることができます。 フッ素はむし歯にならない強い歯をつくるための有効な予防法の1つです。</li></ul>

